

苦悶的解決

王驤陸上師 著

《苦闷的解决》

王骧陆上师 著

2022 年 12 月排版



HOME OF THE HEART

以般若为宗 以总持为法 以净土为归

苦闷的解决

引言

自从世界大战之后，已完全成了个苦闷的世界。几无一国无一处无一家无一人不苦闷，有苦的，有闷的；有既苦且闷的；有本不苦闷的，冤枉逼到苦闷的；有忍受着苦闷而说不出的，有不肯说的，不敢说的；或有表面故作镇静，实内心苦闷的。种种现象，不一而足。但没有一个人不想解决这个苦闷，却没有一个人能脱离这个苦闷。年关已届，苦闷的空气格外浓厚。然而天气又特地晴朗，春意盎然，似乎在笑着我们明明有一条光明大路，你为什么不走，真冤枉造业受苦，大好时光，牺牲在无谓的苦闷之中何苦何苦。今者亡羊补牢，尚不为晚，只要你转一个念头：看那个苦闷的是谁，感觉苦闷的又是什么东西？你当他苦闷，就越发苦闷了。你如明白苦闷的是心上的比较造作，人家有什么，你就去比什么，那苦闷就永无了期。或已经苦闷了的，你再去苦闷，正似雪上加霜，又有何用？倒不如平心静气，想补救的办法。我不是愿意在冬天说风凉话，又是我们一班同此苦闷的人，追想从前的错误，知道苦闷是不值得的，不是无法解决，是另有一条光明大路。一切苦闷既由心造，当然可以由心解决，不可一误再误的了。况且苦闷是自己的事，只有自了自决，不能依赖人家。须知年年苦闷

年年过，从前苦闷在何处，抚心自问，应当失笑。这就一笑中，把一切苦闷打扫净尽，落得个快活新年。

民国三十六年丁亥除夕王骧陆

在十年以前，抗战开始，早料到不是短期的痛苦。结果是“苦闷”两个字，丛集在各个家庭之内。而苦闷的近因，无非是贫病。贫不必说，且说病，有形无形，不知多少。有形的如衰弱虚劳，肺结核神经病，脑充血失眠病，肝癌肾脏病，或生育怪胎等类，多半因生活艰难，环境逼迫，以致营养不足。而那无形的病呢，是疑忌、恐怖、奸诈、险恶、心上的愁闷若郁，发出来就是愤恨暴戾，这是内伤，心神既不安宁，各种身病，又自然而至了。因此经济越来越困，苦闷越来越多，才造成这个苦闷的社会，变成个恐怖的世界。

人总不甘老是“苦闷”的。个个要想求个出路，去解除这个苦闷，但终得不到彻底的办法，因此贫病之外，又加上一个“穷”字。穷是没有办法的意思，你想躬身入穴，四面周转不灵，还有什么办法呢？现在不问有钱无钱，有力无力，都成了个僵局。要打开这个僵局，如果不择手段，势必有力的轨外行动，倒行逆施。力弱的，奸骗欺诈，寡廉鲜耻；而无力的，只有气杀饿杀急杀病杀，甚至自杀。这种苦闷的僵局，几成了普遍性。连生计宽裕的家庭，也终日气恼愁闷和种种恐怖。如此贫苦的也穷，富有的也穷，长此糊涂下去，富有的退到贫穷的

地位，贫苦的退到捣乱死亡的地位，越来越穷，越无办法。但并不是没有办法，是不从根本上想办法，以为苦闷过活，怨天尤人，又有什么用呢？可怜人已不知道人生有乐趣的了，甚至不愿再有家庭，其苦闷也可想而知的了。

在今日苦闷的环境之下，人不知道如何是好，也没有办法解决的方法，所以人生观是个极大的问题。但至亲不过是自己，除了自己谋出路之外，竟无人可以商量解决，如果自己再不想办法，还要和自己过不去，那只有神经错乱，颠倒发狂，终究死路一条，正是苦上加苦。我今给你一个自决的办法，解决人生观，从苦闷中得到一个安慰，一个办法。

为什么叫做“做人”？因为人是要自己做的。譬如造房子，砖瓦木料人工，一切现成，你不去计划动工，使用就不得享受的。虽造法各个不同，有好有坏，但总可以住一时。最苦是把砖瓦木料人工都废弃了，岂不可惜。人生最大的毛病，是个“懒”字。心有所赖是名“懒”，专靠依赖人家现成的，分人之利，自己无办法，不想振作有为，便是苦闷的总因。

懒是从心上起的，先是不肯用心，不去研究个所以然，所以心机钝了。凡一切学问的进步，每从自问出来，“为什么”是研究一切学问深入的唯一法门，亦是灵机启发的必经过程。从“为什么”三个字中，可以推出过去的因，量出未来的果，一因一果，前后洞明，一切人事就解决了。但顾目前，无有远虑，此即是懒的根性，遇事一味敷衍因循，即是懒的根

性。具了懒的根性，积之既久，竟可无一事不懒，无一时不懒，永远振作不起来，此即是慢性自杀。

处于乱世，尤其懒不得，非有眼观四处、耳听八方的精神，不能应付环境。非有见境不惑，自立主张的定力，不能度此难关。倘再如太平时代一样的观法，和人讲虚荣，争意气，比胜负，弄权巧，真是不合时宜，自寻烦恼的了。所以处乱世，只有以静制动之一法，即是守定主见勿动，必可免于种种危险。即拿一般汉奸来比，他们的初心何曾想做汉奸，只因一时的冲动，弄巧成拙，或是不见机，不识时务，好出风头，但顾目前，不计后患，一失足追悔也来不及了。

人性愈懒，那贪得的心自然而愈炽，幸得心也愈甚，在经不住利诱威迫，不人道的事，忍心害理的事，只顾一时快意，都做出来了，终究是损人不利己，抑又何苦。须知世界之大，无奇不有，人心人事，幻变无常，固不得不防，亦不得不调和善处。因此心理上的作用，必须研究，果能通达人情，即可无往而不利，于本人、于家庭、社会、以至国事、都逃不出心理人情，实是人生最大的经济学问。

世上只有两种苦闷人：一个是求不得的苦闷；一个是保守不得的苦闷。所谓安乐者，也只是暂时的，求不得的苦，人虽是多数，苦却是少数，只一心去营谋罢了。那保守不得的苦，人虽是少数，苦却是多数，他贪心不足，保守之外，还加上个求不得的苦。如果知足了，那苦自然可以减少许多，但环境的

驱迫，自心的贪妄，不知不觉，深入重地，并且误解“知足”两个字没出息，不知知足是限制他的过分，免去种种危险。譬如一杯茶，不是不要满，是不要过满。但不是对学问上说知足，如果学问自以为足，即是自满。要知学问无止境，既无碍于人，亦无危险性的，况且在社会上互换的代价，全来我的学问，既少学问，那求不得的苦，天然又要加增了。世人于自己的学问，反而自满知足，大学毕业之后，正是用功开始之时，乃就此放弃，经不住一年的荒废，又加社会上用非所学，弄到一生结果，反不如厂家一小工。然而对于代价所求，又格外的不知足，欲望愈大，求得愈难，环境压迫亦愈甚，心胸既非常苦闷，言论即无形怪诞，平日之志趣又小，目的只在升官发财，一旦有了事，就要满足从前的欲望，解除眼前的痛苦，即不得不贪污了。然而贪污不是他的本怀，无奈终岁勤勤，不得一饱，既养廉无资，纵不贪污，亦想兼营他业，更不能专心办事，还有什么功夫去求学问。国家无形的损失即是人才废弃的可惜，究有几个人能跳出这不知足的火坑呢？你想有事的尚且如此，那求不得事的人呢，又有几个肯知足安分，肯再去求学问，也只好南走越北走胡耳。

又有人说，“知足”二字，我也晓得，但必稍足而止，是为知足，我今终日不得一饱，求稍足亦不可得，又奈何呢？此话不错，我如何敢责备一班十分困苦的人呢，但此等怪象，不是永久性的，我人除了忍受之外，又有什么办法呢。我中华民

族性，本有以柔胜刚的伟大力量，他能克制一切的苦难。古人在苦难时，有“安分”两个字的秘诀，用以自制其欲望；在舒服时，有“知足”两个字的办法，用以自维其现状。而于学问呢，则当仁不让于师，师且不让，其勇猛力岂可限量。我今所说的是心力，安分知足，不是腐败名词，处于今日环境之下，如不安分不知足，那只好当强盗去，岂足为训。至于一班已足了的，尚不肯知足，不但贪得无厌之可鄙，其巧取聚夺，又与强梁何别，其危险性岂不更大么，其昏迷岂不更甚么？这样看来，知足岂不是美德呢，所以没出息的人，才是不知足。

世上的人，都知道有了金钱，就可以解决一切，不知金钱是暂时过渡的运用品，是有流通和公用性的，呆守而不流通，便是有罪。公用而没有信义，妨碍着流通，更是有罪。呆守是有危险性的，他以为有钱即有恃而无恐，不知恐怖更多，金钱越不流通，社会上的生机越窄，贫困人越多，盗贼亦越多，有钱人越不得安。非但此也，富家子弟往往因此骄纵，妇女们多骄奢浮，或是多恼多病，再加富有人家，太空闲无事，赌博游戏，流毒社会，罪恶更大了，所以不久便衰微了，或穷困了，再去累及社会，作社会之蠹，岂不是愚。

人但知道肉体上的舒适，不知道精神上的安慰，其人之麻木糊涂，又与动物何异。人身由血气所构成，无一坚实处，稍破即可流血至尽而死，因为太柔弱了，就饿不得、饱不得，冷不得、热不得，重不得、轻不得，酸不得、痒不得，即无形之

不入耳不顺眼的事，均受不得，所以身上越舒适，心中越安慰，越放弃不得。然而人所需要的，无非是心满意足，可见还是精神上的安慰，比较重要。而心上的安慰，莫过于无恐怖，要无恐怖，莫过于“知足”二字。因为物质上的安乐有止境，欲望上的贪求无穷期，人又富于模仿性，比较性，好胜性，进步性，不知不觉相互增长了彼此的贪欲竞争。以有限的物量，必不足以供多数人的欲量，于是势在必争，先争物质，后争意气，不惜牺牲一切，而争点达于最高潮，积久而不知其根本错误了也。失败了，有丧气以至于自杀，期间精神上之种种失望痛苦，岂能尽述；得意了由骄满以至于患失，其精神上种种之疑忌防卫，又岂能尽述，人又安得而不苦闷以老死。

人生至多六十年，前二十年是糊糊涂涂，中二十年是辛辛苦苦，后二十年是忧心愁愁，满意的日子，不知有几天。又人一生好运，至多不过十五年，一不小心连五年也未必能维持，而维持之年限中，又不知经过多少困苦，真快乐的享受，又不知有几天。好容易奋斗半世，弄到一块地，造好房子，装修完备，住了进去，娶有妻室，生有子女，等到一切齐备了，来一个完全脱离关系曰死，你想他伤心不伤心呢？于是想把一生经营所得的，分作两份：有形的是利，交付他亲爱的子孙；无形的是名，交付在一种纪念物上去，所谓豹死留皮的意思。也真是无聊之极，再也想不出更好的法门来，直与草木同腐罢了。

人之所以为人，都有及重大的意义在里面。人上要有个字来表扬的，如圣人贤人至人善人伟人等等，又有愚人怪人贱人恶人或不是人等等，即是表明所以为人的意义，而定以贵贱和荣辱。复有大人阔人闻人有学问人以及了事人果断人发起人，乃至险谋人诈伪人害群人等各种名称，社会上的一毁一誉，都是表明他的人格。总之人的为人，能有益于社会上的，是为圣人贤人大人阔人等类，有害于社会上的，也自有各种称号，所以叫做口碑，又叫做不利于众口。自从社会清议公议一亡，便无是非公道，阿猫阿狗，只要有几个钱，坐汽车，起居阔绰，肆无忌惮，便公然是个阔人。古人所谓散敦厚之朴，成贪鄙之化，就本着寡，趋末者众，正说尽了现代人的毛病。然而崇拜圣贤，敬仰良善的风气，虽不如从前，却始终保存着，可见公道自在人心，未使不可以挽救，是在上位的提倡，教育的灌输。我见街头上，常有礼义廉耻的标语，但口说又有何用呢。

要挽救现代人心，且莫说高深无我的道理，只说个有我，要真有我，人果知道了有我。方肯自爱，不和自己作对，方肯爱惜羽毛，求个我的真快活。凡是烦恼颠倒愚痴奸恶的人，都因为无我，他不知我是什么，更不知我如何做个人。寿命是人人欢喜的，短命是人人厌恶的，人如果知道有我，就决不肯慢性自杀。因为苦闷颠倒愚痴奸恶四病，是可以促短寿命的。人有两个寿命，一是生命，一是心命，凡犯了这四病，小则癫狂，大则丧身，又何苦呢。所以知道有我的人，决不肯如此的

行为。

“安乐”两个字，是性质不同的：乐是有对象的，或是一物，或是一事，合我的意而快乐；安是心中舒适，不必定有对象，心中常得自在。但两个字，都是从心，心以为安乐就安乐。乐是有欲望的，安是无恐怖的，有欲望即有营求，求之不得，便是苦恼；安是随便的，求得亦可，不得亦可，得亦不喜，失亦不忧。世上的人，但有乐的乐，没有安的乐，所以世上最苦闷的人，是心无所寄，不得安宁，左右无办法，是之谓穷。穷是无办法的意思，一个人贫得穷不得，贫了有办法，必不会终贫，富了无办法，势必终贫。办法者先要心有办法，第一能自制其心，使心有主见，排除一切虚荣，办法自然出来了；第二心定了，一切看得明白，事事有条理，先有个布置，自然解决了。又凡是无办法的人，必有三种恶习：一是心无主意而乱；二是懒，不肯未雨绸缪；三是临机不能刚断。所以遇事没办法，不是临时性的，是早已没办法了，所谓有其因，必有其果，人人但知求安乐，却不预遣个安乐之因，由此苦闷无尽期了。

论到人的本性，是没有善恶的。善恶是心上的变化，忽而善，又忽而恶，正如一幕幕的幻影，善念忽起，那恶影就灭了，惑念来时，那善影又灭了。人只是迷多觉少，不能常常保持这个善念，因此迷而造业，遂受诸苦。且心念一动，不能心上再来个心，使自己觉悟，另开一条路径，转一个念，却一直

前进，愈进愈深，愈执愈紧，不易退出。所以人必得明白因果，觉知现在的因，原可一时快意，但将来必有更大的苦果，一经凛觉便截然而止了。

做一个人，第一要立志。不贪学问，但贪利禄，即是没志气。做女子的，肯向家庭里去做的事，做男子的肯向农村里去，国家才有希望。若大家皆贪求功利，势必尔虞我诈，口不应心，所做的事未必成功，孽都先作了。

世人都是要好的，苦于不识路径，却是个极可怜的事。在家庭既无人教导，在学堂既无暇研究及此，在社会更有很多恶环境的引诱，因此善恶的趋向、邪正的分判、荣辱的真理、重轻的辨别，他都茫然了。

因为荣辱的真理不明，所以重轻无法辨别，邪正也分判不出来，善恶的趋向，又如何又有标准呢？所以明白荣辱的真理是最要紧的事。因为面子是人人要的，真面子是不懂的。人不知如何者是荣，何者是辱，但知道有金钱是荣，贫困是辱，此是社会上根本一大错误。举凡世间一切苦恼，如个人颠倒、家庭不和、社会不安、国事纷扰，以至世界大战，无不从这一点上来。今后世界的希望全在一班青年，但青年的志向，切不可再如从前的在家庭：只知道骗父母的金钱去浪费，即以为荣；在学堂只知道骗取一张文凭，以为荣耀；在社会只知道骗取地位，目的在升官发财；在政界，只知道奔走权门，倾轧攻讦，他不知道都是可羞可耻的事。

世间大小之争，不外乎贪得。老子说：不贵难得之货，使民不为盗。不见可欲，使心不乱。祸莫大于不知足。我东方文化只教人以无争，而西方学说只鼓励人民去奋斗，其程度之高下文野且不说，而其结果，惟有增加苦闷，此即是他们的失败。尤可怪者，已经直接间接受了很多苦的人，还十二分的信仰，可见物欲害人，无有底止的。

总之，苦闷从贪的欲望中来。举凡地位越高的人，他的虚荣心越大，责任越重，那精神痛苦越厉害，这是骨子里的苦闷。他的求出路，也比任何人为难，他不知道截然而止，所以更深入了，它既不肯毅然放下，终被“虚荣面子”四个字绑住了，弄得分毫不得自由。所以要打开这个苦闷的僵局，先得打破“虚荣”两个字，处于这种环境之下，只有一“忍”字。

莫怕苦闷，苦闷不是永久性的；

莫怕耻辱，自己不贪污卑鄙，世间没有可耻的事；

莫怕病，未病前莫贪口腹，正病时勿乱医药，自然少病；

莫怕贫，只要勤，无谓为浪费；

莫怕人弃，有了忠实的信誉，自然有人来就我；

莫怕不升迁，只要忠于事，熬出资格来；

莫怕儿女不良，只要多教育，少让他用钱，自己以身作则，禁止妄语偷盗，和骄纵；

莫怕婢仆不忠，你先要宽厚整饬；

莫怕盗贼，只要勿表示阔绰，少交匪类，禁止赌博；

莫怕子弟不孝，先问自己；

莫怕夫妇不和，只要彼此原谅，识得各人的难处，切不可互相责难；

莫怕因人受累，只少交游，少换名片，要察省看人的邪正；

莫怕地位不阔，只要懂得用人法子，有容人之量，处处体贴人情，勿轻慢不如我的人。对上勿与争名，对下勿与争利，对中勿与争意气，骨子要刚，面子要和，气要平，心要空，手段宜敏捷，自处宜退让，久久自得众望；

莫怕不长寿，只勿心贪，果能心定，神安处事有条理。每日能静坐半小时，勿间断，自然而寿。但切勿练精气神学外道所修，反而致病。

有了这十几个不怕，一切苦闷，自然解决了。因为一切以心为主，你觉得苦闷的是个心，不当他苦闷的也是这个心。我今最后的几句办法，就是一切人事，是维持人的事。人在世上，千万消极不得，也积极不得。譬如住客栈，只几天功夫，何必贪求讲究，装璜美丽，不久就弃去了。但也何必十分寒陋，弄得门窗不全，受着风露呢。身不受物质的束缚，心不受荣辱的牵挂，尽本分做人，要从苦闷里奋斗出来，才有滋味。一切一切，你莫当真，当真也太苦了；你亦莫当假，当假太乏味了。能够非真非假的应付这个环境，自然没有过不去的道理。这是因地上根本上解决苦闷的好法子，舍此之外，更没有

办法的了。

（本文由上海印心精舍 1948 年发行）